

REALTÀ
E PROPOSTE



ANNO XXII - N.1 - GIUGNO 2010

Spedizione in abbonamento postale 70% Filiale di Brescia

LA VOCE DEL DIABETICO

NOTIZIARIO DELL'ASSOCIAZIONE DIABETICI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA

www.associazionediabeticibrescia.it - e-mail: adpb.bs@virgilio.it



**ASSOCIAZIONE DIABETICI
PROVINCIA DI BRESCIA
TEL. 030 3700039**

**Quest'anno ci puoi aiutare
destinando
all'Associazione il tuo 5 %.**

Come?????

**Indica nella tua
dichiarazione dei redditi
il codice fiscale
98007200177**

GRAZIE PER IL TUO AIUTO



Presidente
Edelweiss Ceccardi

Carissimi,

la nostra associazione lavora da 30 anni per la prevenzione della patologia, per la sensibilizzazione e per il sostegno di tutti i diabetici ed ha il pregio di essere ben radicata sul territorio con uno stretto collegamento e collaborazione con le Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia, di Gardone Val Trompia, Palazzolo, Leno, Montichiari e Gavardo, Poliambulanza, Clinica S. Rocco di Ome con ASL e le varie Istituzioni.

Tra i nostri obiettivi vi è il benessere del diabetico e la prevenzione della patologia. Per favorirne il raggiungimento chiediamo ai nostri soci e a tutti i simpatizzanti di convogliare le energie nell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia per condividere con noi l'entusiasmo propositivo del gruppo, con la consapevolezza che la nostra forza è nello stare uniti.

In questi mesi abbiamo svolto la nostra attività in vari settori:

- Giornate della salute: "Fatti contagiare dalla prevenzione" organizzate dal Comune di Brescia.
- "I sanitari si danno una mossa"; Strabrescia gruppo podistico di Urigo Mella.
- Giornate delle Farmacie alla Fiera di Montichiari.
- Educational con il progetto "Diabete: prevenzione attraverso uno stile di vita" rivolto ai giovani studenti dell'Istituto Superiore Piero Sraffa di Brescia.
- Screening a Marmentino e Lodrino.
- Campagna di sensibilizzazione a Travagliato Cavalli e al Centro Sportivo San Filippo.
- Assemblea annuale a Brescia, a Palazzolo e a Leno.



Vice Presidente
Efrem Panelli

AugurandoVi una buona estate, auspichiamo di portare a termine nei prossimi mesi i programmi prefissati.

Certi del vostro sostegno, Vi saluto cordialmente
Grazie

La Vostra Presidente
Edelweiss Ceccardi

Dal 1° marzo 2010
non si prende l'appuntamento

al Call Center per:

- Piano Terapeutico per diabetici
- Piano Terapeutico per celiaci
- Piano terapeutico per ritiro pannoloni

Rivolgersi direttamente in Viale Duca degli Abruzzi, 11 ritirando il biglietto allo sportello dalle

8.30 alle 12.00
dal lunedì al venerdì.

Resta in vigore l'appuntamento per il Piano Terapeutico per colostomizzati.

Dal 24/2 si va
in V.le Duca degli Abruzzi, 11 - Pad. H



LA VOCE DEL DIABETICO
anno XXII- n.1 - giugno 2010
iscrizione tribunale di brescia n.5 del 10/02/1998

Direttore Responsabile
Simone Firmo
Presidente dell'Associazione
Edelweiss Ceccardi

Sede
Via G. Galilei, 20 - 25128 Brescia
Tel e fax +39 030 3700039

Grafica
Television Ideas di Emiliano Facchinetti
via Cadorna 13
25030 San Pancrazio di Palazzolo (Brescia)
Cell. +39 340 3910780

Stampa
Tipolitografia S.Eustacchio -Capriano del Colle (BS)
tel +39 0309747832 - Fax +39 030 9748062

IN QUESTO NUMERO:

| | |
|--|---------|
| Diabete: prevenzione attraverso uno stile di vita | pag. 4 |
| Associazione diabetici provincia di Brescia | pag. 5 |
| Diabete Mellito e disfunzione sessuale | pag. 6 |
| Giornate delle farmacie alla fiera di Montichiari | pag. 7 |
| 6°assemblea annuale dell'associazione diabetici della provincia di Brescia | pag. 8 |
| News dalla sezione di Montichiari | |
| "Nizzola Fernanda" | pag. 8 |
| I camici si danno una mossa | pag. 10 |
| Le giornate della salute | pag. 11 |
| La farmacia alleata dei diabetici | pag. 13 |
| Venerdì 28 maggio: | |
| Tappa a Leno nel progetto "Ospedale in Piazza" | pag. 14 |
| Screening diabete in valle | pag. 15 |
| Diabete Mellito incontri fondazione poliambulanza | pag. 16 |
| Perdere e mantenere il peso con il tuo diabetologo | pag. 17 |

Associazione Diabetici della Provincia di Brescia

DIABETE: prevenzione attraverso uno stile di vita

Nel corso dell'anno scolastico 2008/2009 è stato sviluppato un progetto di educazione alla salute rivolto alle classi quarte **dell'Istituto Piero Sraffa di Brescia.**

il progetto è stato coordinato dalla Prof.ssa Luisella Rossi, membro del direttivo dell'associazione, con l'intervento della Dott.ssa Emanuela Zarra, medico specialista dell'Università Diabetologica degli Spedali Civili di Brescia e con la collaborazione della **Prof.ssa Rosalba Li Vigni**, docente di scienze dell' Istituto Piero Sraffa.

Si è articolato in alcune fasi:

1. Presentazione interattiva dell'argomento
 - Introduzione riguardo la patologia
 - Classificazione del diabete
 - Diabete di tipo 1: insorgenza, cura, alimentazione, ipoglicemia, iperglicemia...
 - Diabete di tipo 2: obesità, alimentazione, attività fisica = stile i vita
2. Spazio riservato a quesiti da parte dei ragazzi e testimonianze di persone direttamente coinvolte

Relatrice

3. Lavoro da parte degli studenti
4. Premiazioni dei lavori prodotti

Gli allievi hanno ben risposto agli stimoli presentati nel corso della conferenza ed hanno prodotto numerosi lavori tra i quali la commissione dell'associazione ha scelto quelli più significativi ed originali:

L' Alfabeto della salute di Giacomini Elena

Favola "Valentina e la fata insulina" e "Matteo il supereroe"

di Festa, Rivetti, Dotti, Gradicelli.

Ricettario "La c ra de la nona Gina: come vivere cent'anni" e "Ricette dal Marocco"

di Bolis, Pagani, Quaranta, Arji, Filiali, Mahamoudi

Altri lavori:

Cartelloni sul diabete di tipo 1 e 2, sul diabete gestazionale, i fattori di rischio, consigli per la prevenzione, consigli di alimentazione di Cetrangolo, Lazzari, Rubagotti, Freschi, Busi, Gaffurini, Averoldi, Alpori, Moranti, Chiari, Speziani, Migliorati, Mercandelli, Bettoni, Pinocchio, Manna, Kopic, Guidi, Pagnoni, Moretti, Mastrocola, Prandelli.

Barzellette di Debora Barone

Disegni di Russo, Troncin, Smussi

Volantino di Busi A.

Poesie di Busi Federica



Premiazione in sala Consigliare del Comune di Brescia in Loggia



ASSOCIAZIONE DIABETICI PROVINCIA DI BRESCIA

Assemblea annuale dei soci

Sabato 6 Marzo 2010, presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Brescia, si è tenuta l'assemblea annuale dei soci dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, presieduta dalla signora Edelweiss Ceccardi, Presidente della stessa.

Anche quest'anno c'è stata una numerosa partecipazione di associati, di diabetici e di simpatizzanti che hanno deciso di perfezionare in questa occasione la loro iscrizione all'associazione.

Argomenti centrali del dibattito sono stati "L'assistenza a persone con diabete" e "Diabete e sessualità".

Numerosi i medici presenti all'evento, prevalentemente diabetologi, espressione del centro di Diabetologia degli Spedali Civili di Brescia, che ottiene sempre più consensi dagli assistiti per la competenza e la professionalità dimostrate.

Era presente anche il Dott. Scarcella, Direttore generale della ASL di Brescia a cui l'assemblea ha rivolto domande relative alla gestione della patologia in un clima generalizzato di mancanza di risorse economiche; domande alle quali il Dott. Scarcella non si è sottratto rispondendo puntualmente, evidenziando l'attenzione che da sempre l'ASL di Brescia ha dedicato e dedica tuttora alla malattia cronica.

Il dott. Scarcella ha comunque richiamato l'attenzione dei presenti su un fatto incontrovertibile: i casi di diabete sono in netto aumento in tutto il mondo e, purtroppo, le risorse non cre-

scono proporzionalmente; pertanto, è necessario pensare a nuove forme di assistenza che consentano di venire in soccorso dei pazienti con spese contenute. Una di esse potrebbe essere il rendere le famiglie soggetto attivo di questa somma di competenze e di collaborazione. In tante situazioni nazionali è già presente questo costume di reciproco aiuto tra famiglie, anche per un semplice sostegno psicologico; pertanto, si provvederà a creare un sistema in cui i medici possono diventare supervisor delle pratiche di assistenza che si svolgeranno in famiglia per la corretta gestione della malattia. La scuola di assistenza familiare sarà organizzata nei distretti, dove il Comune dovrà mettere a disposizione ambienti adeguati allo svolgimento di tale attività, alla quale dovranno collaborare anche il farmacista ed il medico di base.

Si dovrà provvedere anche alla creazione di speciali strutture ospedaliere atte ad ospitare pazienti cronici che sviluppino più patologie; da ciò la necessità di incrementare i rapporti tra ASL e l'Associazione Diabetici.

Anche il Dott. Valentini ha sottolineato la necessità di pensare a nuovi modelli di organizzazione per non deludere le attese dei pazienti, ma nello stesso tempo rendere più snello ed efficace l'intervento medico sul territorio. Ha evidenziato quindi l'opportunità di affiancare all'ospedale (che rimane sempre la risorsa primaria nei casi più gravi) la presenza di più ambulatori, che consentano interventi vari, quale

per esempio, la medicazione del piede. Non è mancata la presenza del Comune di Brescia nella persona della Dott.ssa Ferrari, che ha assicurato l'attenzione dell'amministrazione pubblica verso il problema e ha anticipato la notizia che in maggio saranno svolte delle attività rivolte alla prevenzione della patologia; attività che saranno aperte a tutti i cittadini. Infatti, questo è un tema su cui non ci si deve mai stancare di insistere: l'unica arma che abbiamo per prevenire i sempre più frequenti casi di diabete è l'educazione ad una corretta alimentazione e a più sani stili di vita.

Hanno poi preso la parola il Dott. Cimini che ha illustrato le complicità del diabete quando la patologia non è ben compensata ed il Dott. Scalvini che ha trattato in maniera ampia e dettagliata le complicità di natura sessuale.

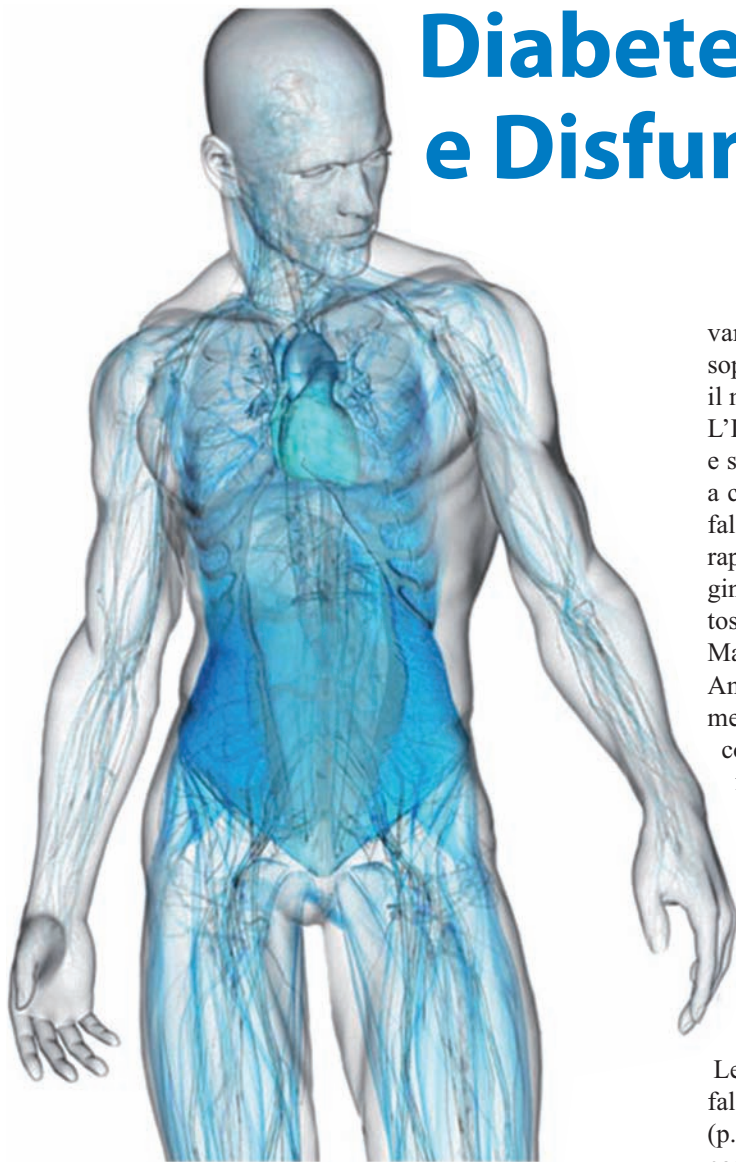
Alla fine del suo ampio excursus ha sollecitato domande da parte dell'assemblea, che, per evidenti motivi di riserbo, non ha risposto alla sollecitazione.

Anche Federfarma era presente nella persona della Presidente Dott.ssa Motinelli, che ha confermato la vicinanza dei farmacisti alle necessità dei diabetici.

A conclusione dei lavori si è passati al resoconto delle attività svolte nel 2009, alla verifica del bilancio annuale e all'indicazione dei programmi per il 2010, confermando l'impegno nell'attuazione degli stessi.

Rosanna Delcuratolo





Diabete Mellito e Disfunzione Sessuale

vario grado. con percentuali del 50% in alcune statistiche sopra i 40-50 anni, di cui solo una piccola parte tuttora consulta il medico.

L'Identità sessuale maschile poggia su due pilastri: la Fertilità e soprattutto l'Erezione peniena; l'iconografia del potere, non a caso è storicamente associata al membro maschile. Simboli fallici come lo scettro regale, i totem, gli obelischi ne sono la rappresentazione; da qui la grave minaccia alla propria immagine della D.E.: ammettere il problema riduce gravemente l'autostima personale e sociale.

Ma come funziona il pene?

Amo definire il pene come un "organo vascolare evolutivamente specializzato alla funzione di copula e riproduttiva"; i corpi cavernosi che lo costituiscono e che ne permettono la funzione erettiva, sono strutture spugnose con tutte le caratteristiche delle strutture vascolari, che dilatandosi consentono l'erezione e costringendosi inducono la detumescenza: lo stimolo erotico produce il rilassamento la vasodilatazione e l'erezione; lo stress produce vaso-costrizione e flaccidità peniena.

Un complesso sistema psicologico, nervoso ormonale e vascolare integrato, modula la risposta erettiva; qualunque danno in un qualunque punto del sistema può indurre DE

Le cause possono pertanto essere psicologiche (p.e. timore di fallimento), neurologiche (p.e. neuropatia diabetica), ormonali (p.e. deficit di testosterone), ma soprattutto endotelio-vascolari come nella maggior parte dei pz. dopo i 50anni

Pertanto ogni Fattore di rischio vascolare è associato al rischio di sviluppare D.E.

(Fumo Sedentarietà, Obesità, Ipertensione Arteriosa, Dislipidemia e Diabete Mellito)

Da queste considerazioni si evince che la D.E. non è solo una patologia sessuale, ma è un Sintomo, spesso precoce, della presenza di problemi cardiovascolari di cui i pazienti ignorano la severità.

Nel Diabetico la prevalenza della D.E. è di circa 3 volte quella della popolazione generale ed aumenta con la durata del diabete ed il cattivo controllo glicemico.

Nelle fasi precoci è reversibile con la risoluzione dei problemi psicologici e l'adeguato controllo glicemico, che in ogni caso ne riduce la severità e la progressione.

La Diagnosi si basa sull'accurata Anamnesi generale e sessuale ed uno specifico esame Obiettivo.

Pochi esami di laboratorio sull'equilibrio glicemico, metabolico ed ormonale sono sufficienti.

Nei casi più complessi uno studio EcocolorDoppler penieno e neurofisiologico può essere necessario.

La prevenzione ed il primo approccio terapeutico della D.E. si basano sull'attenzione allo Stile di Vita: dieta, calo ponderale, attività fisica regolare, riduzione di Stress, fumo ed alcool, hanno dimostrato di migliorare la funzione erettile così come la

Vale la pena ricordare, all'esordio della mia breve trattazione, la bella definizione di Salute sessuale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità' (OMS):

"La Salute Sessuale è uno stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale correlato alla sessualità; non è la mera assenza di malattia, disfunzione o infermità, richiede un approccio positivo e rispettoso nei confronti della sessualità; la possibilità di vivere esperienze che danno piacere, scerne da rischi, libere da coercizione, discriminazione e violenza. La salute sessuale esige che vengano rispettati, protetti e soddisfatti i diritti sessuali di ciascun individuo."

Le disfunzioni sessuali rappresentano una complicanza comune del Diabete mellito e meritano pertanto un'attenzione che troppo spesso è insufficiente per motivi socioculturali e psicologici.

Nell'ambito delle Disfunzioni sessuali si riconoscono alterazioni a carico del Desiderio (Libido), dell'Eiaculazione, dell'Orgasmo e della Funzione Eretille.

Mi soffermerò in particolare sulla Disfunzione Eretille (D.E.) la cui definizione recita: "La Disfunzione Eretille è l'incapacità a raggiungere e/o a mantenere in modo permanente o ricorrente una erezione valida per un rapporto sessuale soddisfacente"

In Italia si calcola che il 13% degli uomini soffre di D.E. di

pratica serena e frequente dell'attività sessuale stessa.

La Terapia può essere eziologica (agire sulla causa), come nel caso di deficit di testosterone o eccesso di prolattina (cause ormonali), oppure da sindrome depressiva o iatrogena (da farmaci); frequentemente è sintomatica.

La terapia più utilizzata ed efficace è universalmente nota : si tratta degli Inibitori della PDE5 che hanno rappresentato una vera rivoluzione sociale consentendo la ripresa di una attività sessuale prima non possibile.

Il primo e più noto è il Sildenafil o Viagra cui si sono aggiunti il Tadalafil (Cialis) ed il Vardenafil (Levitra): questi farmaci non sono afrodisiaci, ma sostanzialmente dei vasodilatatori dei corpi cavernosi del pene: bloccando l'enzima PDE5 del pene, mantengono elevate concentrazioni dei fattori vasoattivi e rilassanti che conducono all'erezione.

Non sono induttori diretti, ma amplificatori della risposta erettile ,cioè un "megafono" di una erezione che trae origine dallo stimolo erotico, la cui assenza, produrrebbe un effetto erettivo insufficiente anche in presenza del farmaco.

La terapia orale con questi farmaci è associata a spontaneità ed a rispetto della funzione seduttiva della partner, la cui rilevanza rimane indispensabile ed immutata.

I vari farmaci presentano caratteristiche diverse che permettono una personalizzazione della terapia alle diverse esigenze e situazioni individuali e di coppia.

Gli effetti collaterali sono generalmente lievi e tali da non condurre alla sospensione del farmaco: cefalea, rossore in volto, congestione nasale sono i più comuni.

Controindicazione assoluta è l'associazione con i nitroderivati (farmaci vasodilatatori per l'angina pectoris) Controindicata

l'assunzione nei primi mesi dopo un infarto miocardico o un ictus ; tuttavia da sfatare l'idea che siano farmaci dannosi per il cuore; se l'attività sessuale è possibile senza rischi è senz'altro possibile l'assunzione di inibitori della PDE5.(basti ricordare che il Viagra era stato programmato come coronarodilatatore). Nel caso di inefficacia della terapia orale è tuttora possibile ricorrere alla terapia iniettiva intracavernosa con Prostaglandina (PGE1) spesso efficace e soddisfacente, superato l'iniziale timore che la pratica può indurre.

Infine esiste la possibilità che in casi selezionati si possa procedere all'impianto di una Protesi Peniena spesso efficace un molto "Naturale".

Da ricordare come la partner del pz. con D.E. possa soffrire di rilevanti problemi psicologici: ansia, depressione, sensi di colpa, calo dell'autostima, frustrazione, irritazione sono il prodotto dell'attacco alla propria identità femminile, con conseguente evitamento dell'intimità;tuttavia, molto spesso, sono le donne ad assumere l'iniziativa per la diagnosi e la terapia e collaborano ed aiutano il pz. a modificare lo stile di vita.

In conclusione un adeguato stile di vita che incida sui fattori di rischio vascolare ed aiuti a migliorare il controllo metabolico e glicemico; l'attrazione e la stima reciproca fra i partner con adeguato desiderio sessuale e, se necessario, la terapia farmacologica dopo una valutazione andrologica competente ,rappresentano la soluzione di molti casi di Disfunzione Sessuale. Riappropriarsi della Salute Sessuale , come ricorda l'OMS, rappresenta un diritto ad una condizione di Benessere psico-fisico e sociale da rispettare e proteggere.

Dott Tiziano Scalvini
Ospedale Civile di Brescia

GIORNATE delle FARMACIE alla FIERA di MONTICHIARI

27-28 **Marzo** 2010

L'Associazione anche quest'anno ha voluto partecipare con un proprio stand alla manifestazione annuale dedicata alle farmacie, promossa da Federfarma presso l'ente fiera del Garda di Montichiari.

La presenza si è concretizzata in due giornate , il 27 e 28 marzo; la prima rivolta esclusivamente agli addetti ai lavori, ossia figure sanitarie e titolari di farmacie, oltre che ditte farmaceutiche mentre la seconda destinata anche ad un pubblico più ampio di visitatori esterni.

Come per gli anni scorsi anche quest'anno è stata per la nostra Associazione un'occasione per farsi conoscere ed apprezzare da diverse realtà locali: medici, titolari di farmacie e di altre figure che promuovono la tutela della salute. E' sicuramente sempre positivo potersi confrontare con altre realtà presenti sul territorio che comunque incontrano, in varie occasioni, persone affette dalla patologia diabetica e ne condividono, a diverso titolo, le principali preoccupazioni nella gestione della patologia.

Oltre a ciò è stato positiva anche la conoscenza con realtà

farmaceutiche che si occupano anche della produzione e commercializzazione di ausili al servizio del paziente diabetico, soprattutto in un momento come questo in cui in alcune ASL lombarde si affaccia la tendenza ad effettuare gare d'appalto per l'assegnazione delle forniture di apparecchiature e reagenti per la glicemia con il solo criterio del prezzo economicamente più vantaggioso, cosa contro la quale anche le associazioni come la nostra si stanno battendo per garantire la libertà di scelta dello strumento più adatto alle esigenze di ogni paziente ed un minimo di concorrenza tra le aziende che sia stimolo per la ricerca.

L'incontro poi con alcuni compagni di viaggio affetti da diabete è sempre la parte più stimolante e motivante per il confronto e l'esperienza umana che se ne ricavano.

Concludendo direi grazie anche per quest'anno a Federfarma che ci ha dato la possibilità di partecipare a questa importante manifestazione.

Alessandra Canori



6°assemblea annuale dell'Associazione Diabetici della provincia di Brescia - sezione di Palazzolo s/O

Sabato 10 aprile 2010 presso la sala civica del comune di Palazzolo s/Oglio si è tenuta la 6° assemblea della associazione diabetici della provincia di Brescia (A.D.P.B.) sezione di Palazzolo s/O

sul tema <<**DIABETE:L'IMPORTANZA DELLE SUE COMPLICANZE. PREVENZIONE-DIAGNOSI E TERAPIA**>>



dott.ssa Belotti M. Luisa

L'incontro ha visto la partecipazione di un significativo numero di persone a testimonianza dell'interesse e dell'importanza attribuita a questo ormai consueto appuntamento annuale.

Ha aperto l'incontro la sig.ra Ceccardi, presidente dell'associazione, portando ai presenti i più cordiali saluti degli associati, elogiando quanti in vario modo aiutano e sostengono l'associazione stessa da sempre impegnata ad affrontare e risolvere i tanti problemi dei diabetici.

La parola è passata alla sig.ra Romana Turra, vice sindaco di Palazzolo s/O, che a nome di tutta la Amministrazione comunale ha rivolto un particolare saluto all'assemblea. All'Amministrazione è dovuto un sentito ringraziamento per la disponibilità dimostrata nel rendere possibile ogni iniziativa che l'associazione promuove nella nostra città. In seguito la dott.ssa Indelicato Annamaria, direttore sanitario dell'Azienda Ospedaliera M. Mellini di Chiari, che ha sottolineato il problema della continua crescita della malattia diabetica, ricordando che esistono anche per-

sono colpite dalla malattia ma ignorano di esserlo. Ha ribadito l'importanza dell'informazione e della prevenzione per poter permettere una precoce diagnosi ed una terapia efficace.

Ha ricordato inoltre come sia fondamentale il coordinamento fra le varie figure professionali sanitarie per uniformare il percorso della cura del diabete rispettando la specificità del singolo paziente.

La condivisione di scelte mirate, aiuta ad ottenere i migliori risultati possibili pur con mezzi e risorse limitate. Sotto questo aspetto le associazioni, come la nostra, debbono fare da stimolo a tutti gli Enti interessati, nel presentare i problemi, sollecitando interventi educativi e sanitari al fine di migliorare la qualità della vita del paziente diabetico.

Infine è stato esposto il tema centrale dell'incontro dalla dott.ssa Belotti M. Luisa (ambulatorio di diabetologia dell'Azienda M. Mellini, P.O. di Palazzolo sul'Oglio) la quale ha ricordato l'importanza del controllo metabolico per cercare di impedire l'insorgenza (o rallentare l'evoluzione) delle complicanze del diabete. Si è soffermata soprattutto sulle complicanze microangiopatiche che interessano gli occhi (retinopatia), il rene (nefropatia) e i nervi (neuropatia).

Il "testimone" è passato al dott. Paolo Desenzani (ambulatorio di diabetologia del P.O. di Montichiari) che ha spiegato le complicanze macroangiopatiche che riguardano cuore, cervello e arterie periferiche.

I due relatori hanno spiegato come riconoscerle precocemente, quali e quando eseguire gli esami e, se già presenti, come curarle, sottolineando l'importanza fondamentale della prevenzione.

Hanno inoltre ricordato come alcuni fattori di rischio quali **OBESITA', FUMO, IPERTENSIONE, SEDENTARIETA'**, possano aggravare e peggiorare tutte le complicanze, in-

sistendo sulla necessità di modificare gli stili di vita.

A tale proposito si è auspicato ad una "Alleanza Terapeutica", un leale accordo tra medico e paziente, dove il paziente si impegna seriamente nell'attuazione di un sano stile di vita (**niente fumo, attività fisica regolare, alimentazione bilanciata e corretta**) ed il medico si impegna ad attivare tutti i controlli periodici necessari alla cura della malattia.

Resta il problema non risolto dei diabetici destinati, come da protocollo PTD dal'ASSL, ai medici di base, che spesso sottovalutano la malattia diabetica non approfondendola adeguatamente con controlli periodici e cure mirate e specifiche.

La chiarezza e la bravura dell'esposizione dei relatori vivacizzate da diapositive semplici e chiare hanno catturato l'interesse e l'attenzione degli intervenuti che si sono dimostrati pienamente soddisfatti partecipando attivamente.

La mattinata è stata fonte di stimolo e riflessione grazie all'efficace comunicazione fra diabetologi e assemblea che fa onore agli tutti gli organizzatori.

Alla fine la dott.ssa Belotti ha ringraziato le sue infermiere (E. Minelli e la M. Turra) e la segretaria (L. Belotti) per la collaborazione e la professionalità che prestano in ambulatorio nell'assistere e consigliare i pazienti che lo frequentano.

La presidente (sig. Ceccardi) ha ringraziato tutti i volontari del gruppo di Palazzolo e di Brescia per il lavoro svolto nell'organizzare questa assemblea si è augurata un **arrivederci al prossimo anno.**

Il gruppo volontari di Palazzolo s/O

10 aprile 2010

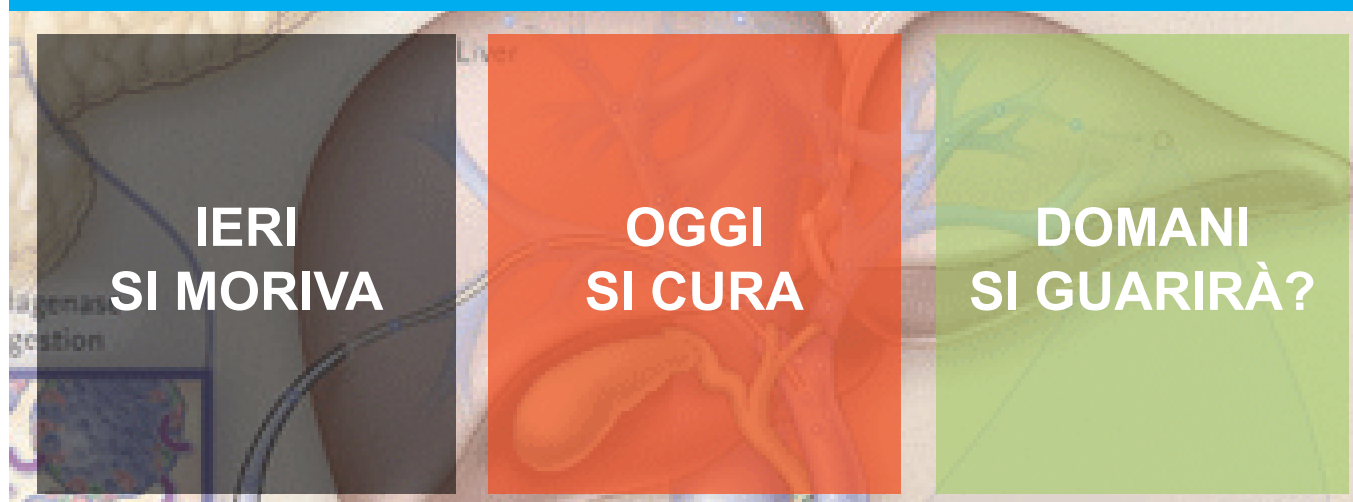
News dalla Sezione di Montichiari "Nizzola Fernanda"

L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia (ADPB)-sezione NIZZOLA FERNANDA di Montichiari e il Team Sanitario dell'Ambulatorio di Diabetologia e Malattie del Ricambio dell'U.O. di Medicina Generale del P.O. di Montichiari hanno partecipato in data 18/ Aprile /2010 alla "XXVI CAMINADA ECOLOGICA" organizzata a Montichiari dal Gruppo Podistico Monteclarese. Il percorso della camminata si è articolato per le vie del centro Storico di Montichiari (Piazza Treccani, Corso Martiri della Libertà), lungo l'argine del fiume Chiese fino alle Fontanelle percorrendo il Monte San Giorgio, Borgosotto e il Monte San Pancrazio. Nonostante il tempo nuvoloso con una leggera pioggia il nostro gruppo di circa 10 persone (comprendenti sanitari, pazienti e parenti degli stessi) ha completato il percorso non competitivo di circa 6 km classificandosi al 19 mo posto nella classifica per gruppi. Tre nostri "atleti diabetici" si sono invece cimentati nella competizione agonistica riportando ottimi piazzamenti. Una meravigliosa Coppa ha suggellato questa simpatica e movimentata mattinata di mezza primavera. Al fine di promuovere l'attività fisica come terapia non farmacologica per la cura del diabete tutti i diabetici intervenuti all'evento hanno ricevuto in omaggio dal Team Diabetologico un contapassi. Un particolare ringraziamento al Geom. Enea Zani (responsabile del Gruppo Podistico Monteclarese) e al Sig. Piero Zani che ci hanno consentito di conoscere questa bella realtà sportiva della nostra cittadina.

Dr. Paolo Desenzani



LA RICERCA SUL DIABETE



SE TIENI UNA STELLA

Se tieni un amore
stretto in una mano
non aprirla per coglierne un altro:
io l'ho fatto ed ho perso l'amore
e così son rimasto
con una mano vuota
a guardare il mio amore
ormai troppo lontano.
Se tieni una stella
stretta in una mano
non aprirla per cogliere un fiore:
io l'ho fatto ed ho perso l'amore
e così sono rimasto
con il fiore nella mano

a guardare la mia stella
che saliva lontano.
Se tieni un bel fiore
stretto in una mano
non bagnarlo nell'acqua del mare:
io l'ho fatto ed ho perso l'amore
e così sono rimasto
con la mano nell'acqua
a guardare il mio fiore
portato via dal mare.

tratto da "Luigi Tenco. Io sono uno"
a cura di Enrico de Angelis

*Alcuni sanitari partecipanti
alla corsa podistica "Strabrescia"*



I camici si danno una mossa

Un'iniziativa per promuovere il valore di uno stile di vita attivo per la tutela della salute ed il miglioramento del benessere psicofisico attraverso il coinvolgimento e la testimonianza attiva dei sanitari

L'esercizio fisico è una componente essenziale della nostra salute durante tutta la vita. I dati provenienti dalle nazioni industrializzate riferiscono un costante aumento di sovrappeso e sedentarietà, anche dovuto al fatto che circa il 30% degli adulti è completamente sedentario, un altro 30% è attivo al minimo e circa il 10% della popolazione anziana svolge attività fisica moderata.

Praticare regolarmente attività fisica è importante poiché questa riveste un ruolo fondamentale per il miglioramento complessivo dello stato di salute, ha effetti preventivi e terapeutici su molte delle patologie più ricorrenti (diabete, obesità, malattie cardiovascolari,..) producendo benefici sul sistema cardiovascolare, sul controllo del peso corporeo, sulla prevenzione del diabete mellito di tipo 2, osteoporosi, salute mentale, cancro, incidendo in modo significativo sulla qualità della vita.

Portare le persone ad adottare stili di vita salutari è compito di ogni operatore sanitario. Ma cambiare abitudini e vincere le iniziali resistenze al cambiamento non è facile, per i pazienti così come per gli operatori sanitari. Per questo si è pensato di diffon-

dere il messaggio di uno stile di vita attivo iniziando proprio dai sanitari, invitandoli a portare una testimonianza in prima persona, per dimostrare che l'attività fisica può essere svolta da tutti, giovani ed anziani, è fonte di divertimento e socializzazione.

In occasione della manifestazione podistica Strabrescia, 60 operatori sanitari (medici, infermieri, dietisti, psicologi, fisioterapisti,....) hanno indossato una maglietta appositamente creata camminando o correndo su un percorso di 6-14-21-35 o 42 chilometri.

L'iniziativa, promossa dal dott. Ovidio Brignoli, Silvia Ciaccio, Fulvio Lonati, Angela Girelli, Raffaele Spiazzi, Umberto Valentini, è stata patrocinata dall'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, dall'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Brescia ed è stata realizzata grazie al supporto non condizionato di LGH Linea Group Holding. Dato il grande riscontro di questo primo evento, l'iniziativa proseguirà arruolando anche nuovi sanitari che parteciperanno ad eventi sportivi di varia natura per diffondere il messaggio che fare attività fisica fa bene, è facile ed anche divertente.

Dott.ssa Silvia Ciaccio



LE GIORNATE DELLA SALUTE

Fatti Contagiare dalla Prevenzione

E' con questo slogan che il Comune di Brescia ha organizzato per la prima volta una serie di screening rivolti a tutta la popolazione e riguardanti patologie che sono molto diffuse.

Questa iniziativa ha avuto luogo in piazza Paolo VI, il cuore della città, nelle giornate dal 14 al 16 Maggio u.s. ed ha visto la partecipazione di numerosi cittadini.

Tutto si svolgeva sotto tecnostutture ultramoderne ed in ognuna di esse si faceva informazione, ma soprattutto prevenzione per patologie che riguardavano Cuore, Memoria, Diabete, Udito ed Ossa.

Sotto la tecnostuttura del DIABETE i volontari dell'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia si sono alternati per poter sensibilizzare sempre di più chiunque si rivolgesse a loro.

Unitamente alle volontarie della Croce Rossa Italiana ed ai volontari della Croce Bianca ci siamo adoperati affinché chiunque si presentasse potesse arrivare, dopo la prova della glicemia, della pressione, del peso e del calcolo della massa corporea dal Medico Dia-

betologo con il questionario compilato per ottenere gratuitamente la sua diagnosi. In questi tre giorni circa 650 persone si sono presentate sotto la tecnostuttura del DIABETE, e per alcuni di loro sono stati richiesti controlli più approfonditi. Un'occasione di più per ribadire che la Prevenzione è un'arma vincente e che tutti dobbiamo tenerne conto, approfittandoci queste iniziative veramente encomiabili.

Parallelamente in Palazzo Broletto, nella sala S. Agostino si sono tenuti convegni a carattere scientifico a cura di Eminentissimi Professionisti riguardanti ogni patologia trattata in questa iniziativa.

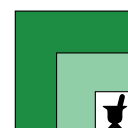
L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, con l'augurio che tutto ciò possa ripetersi, ringrazia il Sindaco On. Adriano Paroli, il Vice Sindaco Sig. Fabio Rolfi, il Dott. Achille Farina e la Dott.ssa Ferrari per aver dato a tutti i cittadini questa bella opportunità ed alla nostra Associazione un'occasione in più per poter espletare il suo compito di sostegno e sensibilizzazione a quanti lo richiedono.

E.C.



**IN FARMACIA
A QUALSIASI DOMANDA
NON UNA RISPOSTA
QUALSIASI.**

LA FARMACIA VICINA A TE, SEMPRE.



atf-federfarma
Brescia



La **FARMACIA** alleata dei **DIABETICI**

Il diabete è una malattia che si conosce da millenni, ma che ancora non si può guarire. Fortunatamente, però, si può curare molto bene ed, in alcuni casi, si può anche prevenire.

Le farmacie sono impegnate in prima linea sia nella cura che nella prevenzione.

IL BUON COMPENSO DEL DIABETE

Lo scopo della terapia è quello di compensare il diabete, mantenendo la glicemia nei range prestabiliti: la scienza medica ha dimostrato come la vita di un diabetico ben compensato non si differenzi, in termini di qualità e quantità, da quella di una persona sana.

I pilastri, con i quali si può effettuare il compenso, sono tre: alimentazione, esercizio fisico e farmaci.

ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è importante per tutti, non solo per i diabetici. Già gli antichi dicevano che "Noi siamo quello che mangiamo" per intendere che, se i mattoni con cui costruiamo il nostro organismo sono scadenti, è chiaro che la costruzione sarà poco solida.

Ormai è provato scientificamente il rapporto fra malattie cronico-degenerative ed alimentazione.

Nel soggetto diabetico, poi, l'alimentazione è ancora più importante.

L'approccio nutrizionale rappresenta il trattamento di base anche in considerazione del fatto che circa un terzo dei pazienti diabetici può essere compensato con la dieta e che, nei pazienti in trattamento farmacologico, ciò consente il mantenimento al minimo della terapia.

Un efficace controllo della glicemia, in qualunque stadio e di qualsiasi tipo di diabete, è dunque possibile con il controllo ottimale della dieta.

In farmacia è possibile trovare professionisti preparati che possono aiutare a seguire una alimentazione corretta.

Il farmacista può misurare ad intervalli regolari il peso con una bilancia affidabile ed in molti casi controllare la composizione corporea con un bioimpedenziometro, per distinguere fra massa magra (muscoli, ossa ed acqua) e massa grassa.

Quest'ultima non deve superare il 15-20% negli uomini ed il 25-30% nelle donne.

ESERCIZIO FISICO

Il movimento non solo tonifica i muscoli e l'organismo, ma è un ottimo modo per consumare energia ed abbassare il livello degli zuccheri nel sangue.

Una buona massa muscolare è in grado di utilizzare meglio gli zuccheri, rispetto a quella di una persona sedentaria.

I diabetici di tipo I conoscono bene l'importanza di coordinare la quantità di esercizio fisico con l'alimentazione e l'insulina.

Spesso è difficile riuscire a quantificare l'esercizio fisico, soprattutto se non si frequentano palestre e ci si limita a correre o camminare.

In questi casi può essere utile un semplicissimo contapassi per registrare, magari con l'aiuto del farmacista di fiducia, l'entità della propria attività fisica.

FARMACI

Per due diabetici su tre le medicine sono indispensabili per mantenere una corretta concentrazione di zuccheri nel sangue.

Il medico specialista prescrive i farmaci, ma, a volte, il paziente diabetico dimentica di assumerli o addirittura rifiuta di farlo, tranne magari ricominciare a prenderli qualche giorno prima del controllo medico.

Questa è davvero una pratica da non seguire: il diabete, infatti, non dà sintomi immediati e si può erroneamente credere di non subire danni.

Purtroppo questi si manifestano di sicuro con le complicanze, che sono il vero dramma della malattia diabetica.

Per chiarire ogni dubbio è opportuno farsi spiegare bene la terapia dal medico, quando la prescrive.

Anche il farmacista è a disposizione per fornire delucidazioni sul corretto uso del farmaco, senza modificare mai la terapia prescritta.

L'AUTOCONTROLLO DELLA GLICEMIA

È uno dei pilastri nel compenso della malattia diabetica.

In farmacia è possibile effettuare in pochi secondi l'automisurazione, tramite prelievo capillare del sangue dal polpastrello.

È opportuno che questa misurazione sia effettuata, di tanto in tanto, anche dai parenti stretti (figli, nipoti) di persone diabetiche a scopo di screening.

IL RUOLO DELLA FARMACIA

In conclusione possiamo sicuramente affermare che i diabetici possono trovare nella farmacia un alleato prezioso nella loro missione più importante: compensare alla perfezione il diabete.

Le farmacie sono sicuramente più accessibili di altre strutture sanitarie, aperte otto ore al giorno e anche nei festivi, quando di turno.

Nel prossimo futuro il ruolo delle farmacie crescerà ancora grazie alla nuova legge sui servizi, che abilita le farmacie a svolgere attività ancora più qualificanti per i malati cronici in generale ed i diabetici in particolare.

Dr. Antonio Marinelli,
farmacista

Associazione Diabetici della Provincia di Brescia & C

Venerdì 28 maggio: Tappa a Leno nel progetto "Ospedale in Piazza"

L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia ha prontamente aderito nei mesi scorsi al "Progetto Ospedale in Piazza", rassegna di iniziative animate dalle Associazioni di Volontariato che "abitano" o collaborano con l'Ospedale di Leno, con l'obiettivo di far rivivere spazi dell'ospedale stesso da tempo non più dedicati alle attività sanitarie.

L'Ospedale di Leno, prestigioso nosocomio con tantissime specialità e più di 400 posti letto negli anni 80, da sempre amato dai cittadini lenesi, è ora sede del Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda Ospedaliera AOD, di un reparto di Riabilitazione, di ambulatori, di uffici dell'ASL, del Servizio di Diabetologia, ma anche di tante Associazioni di Volontariato: Sono proprio le Associazioni i soggetti più direttamente coinvolti a mettere in campo iniziative proposte alla popolazione del territorio in grado di favorire la promozione, la tutela della salute, del benessere psico-sociale: ecco quindi che l'ospedale torna ad essere il centro di importanti momenti di condivisione, dibattito sui temi del grande patrimonio della salute nei suoi molteplici aspetti.

Dopo incontri dedicati alla salute mentale, alle problematiche dell'adolescenza, del tumore, **l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia** con la collaborazione delle Associazioni di Volontariato Croce Bianca del Dominato Leonense, LILT Delegazione di Leno, Macramé di Ghedi, Il Chiaro del Bosco di Brescia e di Salò con le educatrici del Centro Psico Sociale dell'Ospedale di Leno, ha organizzato, lo scorso 28 maggio, a un anno dall'apertura del Centro a Leno, un convegno dall'accattivante titolo "*Le molte C del diabete mellito*".

La presidente Edelweiss Ceccardi dopo il caloroso saluto alla folla e sensibile platea, l'incoraggiamento ad usufruire dei servizi dell'associazione sempre pronta ad aiutare chi si trova in difficoltà anche nei percorsi burocratici, l'accenno alle grandi e vittoriose battaglie e le adeguate conquiste a tutela della categoria, ha introdotto il Dr. Armando Rotondi dell'U.O.S. Diabetologica Azienda Ospedaliera

Desenzano del Garda Presidio di Leno-Manerbio.

"Le "C" del diabete... sono numerose", ha esordito il Dr. Rotondi; il diabete è *cronico e coacervo*: ...non si vede e non si sente, nel tempo però la glicemia alta danneggia i reni, gli occhi, il cuore, le arterie, è in continuo aumento non solo in Italia ma anche nel mondo; è quindi costoso... L'intervento del Dr. Rotondi mira sì alla cura ma soprattutto alla prevenzione con saggi suggerimenti: l'adozione di uno stile di vita sano, ossia facendo esercizio fisico e seguendo un'alimentazione corretta, fattori strategicamente importanti per contenere e limitare i danni della malattia. La Presidente Ceccardi invita quindi la popolazione a rivolgersi ai Centri per sottoporsi al test per valutare il proprio rischio e dà appuntamento a tutti gli intervenuti al **14 novembre**, giornata Mondiale del Diabete: l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia con la sua rete di volontari ed Operatori, nonché con le associazioni dell'Ospedale in Piazza, sarà in **piazza a Leno**.

L'incontro non può che concludersi piacevolmente con il dolce/salato: superbo il buffet preparato dalle volontarie della Croce Bianca del Dominato Leonense, della Lilt e dalle Allieve del Corso di Cucina del Progetto Ospedale in Piazza.



Dott. Armando Rotondi



Sindaco di Lodrino signora Iside Bettinsoli e volontari di Gardone V.T. col vice presidente Efrem Panelli dell' Associazione Diabetici di Brescia

L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia, sezione Valle Trompia, continua la campagna di sensibilizzazione alla malattia diabetica con incontri di screening a contatto con le comunità.

Gli appuntamenti si sono succeduti il **30 maggio a Marmentino** ed il **6 giugno a Lodrino**.

Schematicamente i risultati che danno l'esatta fotografia del successo avuto.

A Marmentino (30 maggio) sono stati effettuati n. 114 screening (uomini n.53-donne n.61) di cui n.40 sotto i quarant'anni,

A Lodrino (6 giugno) screening effettuati n.124 screening (uomini n.46 - donne n.78) di cui n.14 a persone sotto i 40 anni, dai 40 ai 60 n.60, e, oltre n.14.

Una parola nel merito di queste manifestazioni va spesa nel ringraziare i Sindaci di Marmentino dr.Gabriele Zanolini e di Lodrino sig.ra Iside Bettinsoli e relative Amministrazioni Comunali per la fantastica disponibilità e sensibilità dimostrata. Non posso che ringraziare anche il caro Amico Amedeo Ambrosi "factotum" per l'iniziativa a Marmentino.

Il progetto di informazione e sensibilizzazione è stato sperimentato dall'Associazione già da due anni, con risultati estremamente positivi (vedi Gardone V.T.-Bovegno - Polaveno) incontrando l'interesse delle comunità coinvolte.

Va precisato che essendo campagna di prevenzione lo screening è riservato a persone non diabetiche. Infatti la campagna è finalizzata alla prevenzione oltre che all'informazione alla quale tutti possono accedere.

Ci è stato segnalato dagli operatori sani-

L'associazione Diabetici della Prov. di Brescia **sezione Valle Trompia** ha proposto:

“SCREENING DIABETE IN VALLE”

tari che nelle due uscite precedenti si sono trovati 6 esordi alla malattia, oltre a n.4 casi anche nelle manifestazioni sopraccitate, e, grazie alla pronta diagnosi gli interessati hanno potuto iniziare la

terapia appropriata evitando l'insorgere di eventuali complicanze.

Che la malattia abbia una progressione continua è dimostrato dai dati forniti dal reparto del Presidio Ospedaliero di Gardone Val Trompia. Infatti il numero dei diabetici inseriti nell'elenco pazienti del reparto di diabetologia l'anno 2009 contava 1200 pazienti, ad oggi se ne calcolano 1400, senza contare le persone che pur essendo affette dalla patologia non si dichiarano (stimate in circa 1000 persone). Ecco il perchè dell'importanza delle campagne di prevenzione attivate dall'Associazione.

Oltre allo screening di routine ha destato interesse la presenza di un medico podologo (dr. Davide Palini) che solo nelle ultime due uscite ha effettuato l'esame obiettivo a oltre n.40 persone.

A tal proposito Lo ringrazio a nome dell'Associazione per la sua importante presenza.

Novità nelle ultime uscite è stata anche la presenza di un'unità della Croce Rossa di Gardone V.T. che ha promosso una

campagna di informazione e sensibilizzazione con materiale informativo stando notevole interesse. Grazie alla presenza dei nostri medici diabetologici (dr. Giorgio Ragni e dott.ssa Sandra Rappetti) oltre che al magnifico e delizioso personale infermieristico (Cecilia-Tecla-Lara). Non devono mancare i ringraziamenti ai nostri soci collaboratori (Enzo-Bruno-Federico Marco-Sara-Duilia).

Come anzi citato, il nostro progetto sta coinvolgendo tutte le realtà diabetologiche presenti sul territorio della provincia, in quanto si è dimostrato di forte impatto sulla popolazione che si avvicina per effettuare lo screening senza dover effettuare spostamenti ed avere, in tempo reale, un esame obiettivo.

Un particolare ringraziamento va fatto alla corresponsabile della sezione la "vulcanica" Fausta alla quale basta lanciare un'idea e puoi stare sicuro che sarai perseguitato fino alla fase attuativa. Infatti ha già concordato per una prossima manifestazione di screening a Rodondo Sariano il 19 settembre.

Faccio presente che la giornata mondiale del diabete, che si svolge il 14 novembre, nell'ambito dell'attività della Sezione di Valle verrà proposta a SAREZZO.

Le idee non mancano mai, ma sarebbe gradita la presenza di qualche associato perchè "l'unione fa la forza".

**Grazie a tutti
Efrem Panelli**



Il sindaco di marmentino dott. Gabriele Zanolini, autorità comunali e volontari Associazione Diabetici



Diabete Mellito

Incontri Fondazione Poliambulanza

*“La gestione ospedaliera della iperglicemia e del diabete mellito “30 Ottobre 2010
 “La gestione domiciliare del paziente diabetico tipo 2” 13 Novembre 2010*

Il diabete è una malattia cronica in crescita epidemica nel mondo occidentale. Ne consegue che sempre di più gli operatori Sanitari si troveranno a fronteggiare pazienti affetti da diabete sia in Ospedale che nel territorio. Per quanto riguarda la gestione del paziente diabetico in Ospedale è necessario conoscere le problematiche che il diabete e la iperglicemia provocano e quanto sia utile un adeguato controllo glicemico per evitare complicanze acute ed esiti negativi. Questo riguarda innanzitutto il controllo glicemico nelle varie terapie intensive (cardiologiche, neurologiche, multifunzionali) ma anche nelle Chirurgie e nei Reparti Medici. Nasce quindi l'esigenza di avere, all'interno di ogni Struttura Ospedaliera, Protocolli che permettano una gestione, efficiente ma anche semplice, del diabete in Ospedale, soprattutto per il personale medico ed infermieristico “non dedicato”. Inoltre è importante conoscere i problemi che alcuni ipoglicemizzanti orali possono provocare in Ospedale in relazione alla esecuzione di esami che utilizzano mezzi di contrasto iodato ed alla presenza di insufficienza renale. Per tale motivo e per il fatto che spesso il paziente è a digiuno per esami l'insulina rimane il farmaco principe nella gestione del paziente diabetico in Ospedale. Altre criticità che si osservano in Ospedale sono rappresentate dalla impossibilità pratica attuale di programmare i tempi di esecuzione della diagnostica che permettano il rispetto del-

l'orario dell'assunzione del cibo, del trattamento farmacologico e dei ritmi abituali di vita del paziente. Spesso del tutto carente è l'attenzione alla qualità e quantità del cibo e alla sua distribuzione.

Infine, alcuni pazienti in Ospedale sono alimentati con nutrizione parenterale totale o enterale e pertanto anche la gestione della iperglicemia o del diabete in questi pazienti richiede attenzioni particolari.

Naturalmente il periodo di permanenza in Ospedale per la maggior parte dei pazienti è molto limitato nel tempo mentre il diabete sappiamo essere una malattia cronica.

Tale malattia, infatti, richiede un'attenta, scrupolosa e competente “continuità di cura” tra Ospedale e territorio, con l'obiettivo di prevenire le complicanze acute e croniche o, almeno di ritardarne la comparsa.

Il Dr Tony Sabatini della UO di Medicina della Fondazione Poliambulanza, nell'ambito del Dipartimento di Medicina e

Geriatria (Direttore Dr Renzo Rozzini), ha organizzato, con la collaborazione preziosa del Dr Umberto Valentini, Responsabile della UO di Diabetologia degli Spedali Civili, due incontri presso l'Auditorium della Poliambulanza, il sabato mat-

 **FONDAZIONE POLIAMBULANZA**
Istituto Ospedaliero

 **OSPEDALE SANT'ORSOLA**
Classificato Generale di Zona

**PIANO FORMATIVO AZIENDALE
2010**

La gestione ospedaliera del diabete mellito e dell'iperglicemia



Sabato 30 ottobre 2010

SEDE
Sala Congressi
Fondazione Poliambulanza
Via Bissolati, 57
25124 Brescia

Sistema Sanitario  **Regione Lombardia**

PERDERE E MANTENERE IL PESO CON IL TUO DIABETOLOGO

Riccardo Dalle Grave Felice Mangeri
Prefazione Umberto Valentini

tina, di cui il primo il 30 Ottobre 2010 riservato agli Operatori Sanitari Ospedalieri, dal titolo "La gestione ospedaliera della iperglicemia e del diabete mellito", in cui si fa il punto sul trattamento di pazienti con iperglicemia e diabete nelle varie realtà dell'Ospedale (dalla Terapia Intensiva, ai Reparti Chirurgici ed infine nei Reparti di Medicina e Geriatria) e che coinvolge sia Medici Specialisti che Infermieri. Il secondo, il 13 Novembre 2010, dal titolo "La gestione domiciliare del paziente diabetico tipo 2", sarà invece aperto a tutti gli interessati e quindi, oltre agli Operatori Sanitari del territorio, Medici di Medicina Generale, Infermieri, Assistenti Sanitari e Sociali, anche alle persone che soffrono di tale problema ed ai loro familiari o care-giver. Si affronteranno anche delle problematiche importanti come il diabete gestazionale ed il piede diabetico. L'incontro si concluderà con una tavola rotonda che coinvolgerà personalità politiche della città, Responsabili dell'ASL, come il Dr F. Vassallo, della Direzione Sanitaria, Assistenti Sanitarie e Rappresentante delle famiglie di pazienti diabetici. Saranno presenti relatori di elevata esperienza, che già operano in Poliambulanza, ma anche personalità note nell'ambito nazionale, come il Dr Trevisan (Responsabile della UO di Diabetologia degli Spedali Riuniti di Bergamo) e il Prof Scolari (Responsabile della UO di Nefrologia degli Spedali Civili di Brescia presso Ospedale di Montichiari).



Alla già ricca bibliografia relativa alla conoscenza e alla cura del diabete si è aggiunto recentemente un manuale utile per controllare il peso e raggiungere una migliore governabilità della patologia.

Gli autori dello stesso, Riccardo Dalle Grave e Felice Mangeri hanno realizzato un ottimo lavoro per la facile "consultabilità" del manuale e per la chiarezza espositiva.

Il lavoro analizza il diabete di tipo 2, quello direttamente inte-

ressato a particolari stili di vita che, appunto perchè tali e non direttamente imputabili ad una situazione genetica, possono essere mutati in comportamenti virtuosi con buona volontà e costanza.

Il diabetico che abbia voglia di combattere l'obesità e soprattutto, dopo averlo raggiunto, mantenere il peso forma, trova un'infinità di consigli pratici per raggiungere tale obiettivo. Inoltre, seguendo il percorso comportamentale che gli viene suggerito, si accorgerà alla fine d'essere in possesso di un metodo efficace e meno ostico di quanto prevedesse in partenza. Nel manuale si analizzano le procedure e le strategie della terapia cognitivo-comportamentale. Tale terapia è il trattamento non chirurgico più efficace a breve termine per combattere l'obesità e prevenire il diabete di tipo 2 nelle persone che ad esso sono predisposte. Un capitolo intero è dedicato all'analisi dei motivi psicologici che determinano il fallimento o il successo dei trattamenti per il sovrappeso e l'obesità. La sua lettura, pertanto è utile anche ai familiari o agli amici del paziente che, con il loro atteggiamento positivo ed ottimista, possono essere un utile supporto a chi deve affrontare il compito non facile di modificare le proprie abitudini alimentari e comportamentali. Completa il manuale un ricco elenco di letture raccomandate per chi voglia approfondire l'argomento, lavori di recente pubblicazione e pertanto aggiornati alle ultime ricerche scientifiche.

Diabete

Obesità - Ipertensione - Ipercolesterolemia

Diabete, Obesità, Ipertensione e Ipercolesterolemia costituiscono un'insidiosa combinazione di patologie che insieme comportano un elevato rischio di gravi eventi cardiovascolari. Questo insieme di patologie prende il nome di **Sindrome Metabolica**.

La Sindrome Metabolica viene diagnosticata quando la circonferenza vita è maggiore di 94 cm nei maschi e 80 cm nelle femmine e sono presenti almeno 2 dei seguenti valori:

- Valore dei trigliceridi maggiore di 150 mg/dl
- Colesterolo Buono - HDL - minore di 40 mg/dl nei maschi e 50 mg/dl nelle femmine
 - Pressione arteriosa maggiore di 130/85
- Valore di glicemia a digiuno maggiore di 126 mg/dl

Oltre al supporto farmacologico è necessario modificare lo stile di vita attraverso una corretta alimentazione ed un'**attività fisica regolare e costante**.

Il programma di **Fitness Metabolica** prevede un insieme di esercizi per la prevenzione, gestione e il trattamento di diabete, obesità, ipertensione e disturbi cardiovascolari.

I benefici e gli effetti sono scientificamente provati: sensibile riduzione del livello della glicemia, regolarizzazione della pressione arteriosa, controllo del peso corporeo e generale aumento del benessere psico-fisico.

Il Settore di Fitness Metabolica presso Millennium Sport & Fitness è aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 21.00

**CENTRO AUTORIZZATO e CERTIFICATO DALL'ASSOCIAZIONE
DI FITNESS METABOLICA**





Millennium Sport & Fitness in accordo con l'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia riserva a tutti gli iscritti all'Associazione

Programma di Fitness Metabolica

8,75€*

* costo per seduta per cicli rinnovabili di 8 incontri della durata di 60'.

Info: da lunedì a venerdì dalle ore 9.00 alle ore 19.00
Operatori di Fitness Metabolica: Davide Violi - Livia Ingarsia

Sport & Fitness srl Società Sportiva Dilettantistica
via Vittime Civili di Guerra, 10 - Brescia Tel. 030 3540613 - Fax. 030 3540640
www.millenniumsportfitness.com - d.violi@millenniumsportfitness.com

Comunicazioni ASL per piano terapeutico

Le autorizzazioni per la fornitura di ausili per pazienti diabetici (es. lancette, pungidito, strisce reattive, siringhe) potranno essere richieste dai cittadini, in possesso dei requisiti previsti, residenti nei Comuni del Distretto:

**AZZANO MELLA
BORGOSATOLLO
BOTTICINO
CAPRIANO DEL COLLE
CASTENEDOLO
FLERO
MAZZANO
MONTIRONE
NUVOLENTA
NUVOLERA
PONCARALE
REZZATO
S.ZENO NAVIGLIO**

Presso la sede di Rezzato

Via F.lli Kennedy n.115 con i seguenti orari:

**LUNEDI
dalle ore 13:30 alle ore 16:00
MARTEDI E GIOVEDI
dalle ore 8:30 alle ore 12:00**

Per informazioni telefonare al mattino al numero 030.2499811

**GUSSAGO
RODENGO SAIANO
CASTELMELLA
RONCADELLE
OSPITALETTO
CASTEGNATO
TRAVAGLIATO
TORBOLE CASAGLIA
CELLATAICA
BERLINGO
OME**

Presso la sede di Gussago - via Richiedei, 8 con i seguenti orari:

**LUNEDI dalle ore 13:30 alle ore 15:30
MARTEDI E GIOVEDI
dalle ore 8:30 alle ore 12:00**

BRESCIA

Presso L'ASL via Duca delgi Abruzzi, 11 senza appuntamento.

ASL

distretto socio sanitario N° 6 Montorfano

**DIREZIONE PALAZZOLO Sull'OLIO
Via Lungo Olio Cesare Battisti, 39
Tel. 030.7439811 - Fax 030.7839811**

**Comprende i comuni di:
Adro - Capriolo - Cologne
Erbusco - Palazzolo S/O - Pontoglio**



PER UN SACCO DI BUONI MOTIVI UNITI OGGI IN



**Associazione
Diabetici
della Provincia
di Brescia
onlus**

via Galileo Galilei, 20 - 25128 Brescia

Telefono +39 030 3700039

e-mail: adpb.bs@virgilio.it

www.associazionediabeticibrescia.it

Per realizzare i programmi dell'Associazione Diabetici si invitano tutti i soci a rinnovare la tessera per l'anno 2010: la quota è di € 15,00

IL TUO AIUTO È NECESSARIO E DETERMINANTE

Non sottovalutare il tuo rapporto e considerati a pieno titolo socio protagonista di tutti i nostri successi e battaglie; più siamo e più forza abbiamo per far valere i nostri diritti.

DARE È MOLTO SEMPLICE

Stacca questo bollettino di conto corrente e utilizzalo per effettuare il versamento presso l'ufficio postale più vicino.

**Abbiamo Bisogno di Te ora!
Non rimandare
una piccola decisione.**

AVVERTENZE

Il bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiostro nero o blu) e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature.

La causale è obbligatoria per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni.

Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino.



RINNOVO PATENTE DI GUIDA A, B, BE

I diabetici di tipo 1 e 2, in controllo metabolico accettabile e **SENZA COMPLICANZE e SENZA ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE** (cardiovascolari, neurologiche o altre) non è necessario che passino in Commissione. In questo caso è necessario recarsi ai servizi dei medici Igienisti dell'ASL con il certificato rilasciato dal DIABETOLOGO che ha in cura il paziente.

I diabetici di tipo 1 e 2, in controllo metabolico scadente e/o **CON COMPLICANZE e/o CON ALTRE PATOLOGIE SIGNIFICATIVE** (cardiovascolari, neurologiche o altre) è necessario che passino in Commissione. Serve comunque portare il certificato rilasciato dal DIABETOLOGO che ha in cura il paziente.

COME AVERE IL CERTIFICATO DEL DIABETOLOGO?

- Rivolgersi (fissando appuntamento telefonico e specificando che è per il rilascio del certificato della patente) al proprio Centro Diabetologico
- Portare documentazione clinica recente (ECG visita cardiologica, Fondo Oculare, esami ematochimici in particolare HbA1c assetto lipidico, esame urine microalbuminuria creatinina) ed autocontrollo
- Se non si è in cura presso alcun centro telefonare per fissare appuntamento (specificando che non si è seguiti regolarmente dalla struttura) e portare oltre alla documentazione suddetta anche tutta altra documentazione utile (lettera Curante, ricoveri, eccetera)

Per la prenotazione visita in Commissione via Duca degli Abruzzi, 15 Brescia

Telefonare 030-3537133 dal lunedì al venerdì ore 8.30 -17.30

VERSAMENTI:

Euro 9,00 Motorizzazione- c/c postale n° 9001 Dipartimento Trasporti Terrestri Euro 24.79 ASL Brescia - c/c postale n° 15707250 Commissione Patente Marca da Bollo di Euro 14,62

DOCUMENTI:

Patente scaduta + carta d'identità

Per il **CERTIFICATO DEL CENTRO DIABETOLOGICO**: potrà essere dovuto un ticket all'Azienda Sanitaria Ospedaliera

Accu-Chek Aviva.

Il mio partner di fiducia
per l'autocontrollo
della glicemia.



Oltre 150
controlli
di sicurezza
automatici



ACCU-CHEK® Aviva

L'affidabilità che cerco.

Accu-Chek Aviva, grazie alla sua tecnologia evoluta, offre risultati affidabili anche in condizioni particolari. L'esito in pochi istanti con una minuscola goccia di sangue, la striscia reattiva robusta e maneggevole, i controlli di sicurezza automatici e l'innovativo pungidito Accu-Chek Multiclix incluso nel kit, rendono Accu-Chek Aviva il sistema per l'autocontrollo di cui avere sempre fiducia.

0,6 MICROLITRI DI SANGUE | RISULTATO IN 5 SECONDI | SENSORI DI TEMPERATURA, UMIDITÀ, EMATOCRITO

AMPIA AREA DI ASPIRAZIONE CAPILLARE | ALLARME IPOGLICEMIA | 500 VALORI IN MEMORIA | SCARICO DATI SU PC

PUNGIDITO ACCU-CHEK MULTICLIX CON SISTEMA CLIXMOTION PER IL MINIMO FASTIDIO E CILINDRO CARICATORE CON 6 LANCETTE



Numero Verde per avere assistenza tecnica sull'utilizzo dei prodotti della linea Accu-Chek e per richiedere la sostituzione gratuita degli strumenti in garanzia.

ACCU-CHEK®
Vivi la vita. Come vuoi.

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico. Accu-Chek Aviva e Accu-Chek Multiclix sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione ottenuta il 15/09/2006.